

ลูกประคบสมุนไพร

ภาควิชาเภสัชพฤกษศาสตร์
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



ลูกประคบสมุนไพร เป็นผลิตภัณฑ์ที่เกิดจากภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ โดยนำพืชสมุนไพรที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาใช้ในการรักษาหรือช่วยในการไหลเวียนของโลหิต ทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ได้จากการนำสมุนไพรหลายชนิดมาผ่านกระบวนการทำความสะอาดแล้วนำมาหั่นหรือสับให้เป็นชิ้นตามขนาดที่ต้องการ ตำพอแตก อาจใช้สมุนไพรสดหรือทำให้แห้งก่อนนำมาบรรจุรวมกันในผ้าให้ได้รูปทรงต่างๆ เช่น หมอนสำหรับใช้นาบหรือทรงกลมสำหรับกดประคบส่วนต่างๆ ของร่างกาย ถ้าเป็นลูกประคบสมุนไพรแห้ง ก่อนใช้ต้องนำมาพรมน้ำแล้วทำให้ร้อนโดยการนึ่ง

ประโยชน์ของการประคบสมุนไพร (จากตัวยาสมุนไพรและความร้อน)

1. กระตุ้นหรือเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต
2. ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อและบรรเทาอาการปวดเมื่อย
3. ลดการติดขัดของข้อต่อบริเวณที่ประคบและทำให้เนื้อเยื่อพังผืดยืดตัวออก
4. ลดอาการบวมที่เกิดจากการอักเสบของกล้ามเนื้อหรือบริเวณข้อต่อต่างๆ หลังจาก 24 - 48 ชม.ไปแล้ว
5. ช่วยให้ผู้รู้สึกสดชื่น ผ่อนคลายจากกลิ่นของน้ำมันหอมระเหย

ตัวยาที่นิยมใช้ทำลูกประคบ

- ไพล (500 ก.) แก้ปวดเมื่อย เคล็ด ขัดยอก ลดการอักเสบ
- ขมิ้นชัน (100 ก.) ช่วยลดอาการอักเสบ แก้โรคผิวหนัง
- ขมิ้นอ้อย (100 ก.) ช่วยลดอาการอักเสบ แก้โรคผิวหนัง
- ตะไคร้บ้าน (200 ก.) แต่งกลิ่น
- ผลมะกรูด (100 ก.) ผิวมะกรูดมีน้ำมันหอมระเหย แก้ลมวิงเวียน ส่วนน้ำในผลแก้คันตามร่างกาย ถ้าไม่มีใช้ใบแทนได้ ซึ่งมีน้ำมันหอมระเหย แก้ลมวิงเวียนเช่นกัน
- ข่า (100 ก.) ช่วยรักษาโรคผิวหนัง กลากเกลื่อน
- เกลือ (60 ก.) ช่วยดูดความร้อนและช่วยพาตัวยาสัมผัสผ่านผิวหนังได้สะดวกขึ้น
- การบูร (30 ก.) แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ
- พิมเสน (30 ก.) แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ

อุปกรณ์การทำลูกประคบสมุนไพร

1. ผ้าสำหรับห่อลูกประคบ ต้องเป็นผ้าฝ้ายหรือผ้าดิบที่มีเนื้อผ้าแน่นพอที่จะป้องกันไม่ให้สมุนไพรร่วงออกมาได้
2. สมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบต้องหั่นหรือสับเป็นชิ้นเล็กๆ อาจใช้สมุนไพรสดหรือแห้งก็ได้ แต่ต้องไม่มีราปรากฏให้เห็น และต้องมีพืชสมุนไพรหลักดังนี้
 - กลุ่มที่มีน้ำมันหอมระเหยอย่างน้อย 3 ชนิด เช่น ไพล ขมิ้นชัน ตะไคร้ และมะกรูด
 - กลุ่มสมุนไพรที่มีรสเปรี้ยวมีฤทธิ์เป็นกรดอ่อนๆ เช่น ใบมะขาม ใบส้มป่อย
 - กลุ่มสารที่มีกลิ่นหอม จะระเหยออกมาเมื่อถูกความร้อน เช่น การบูร พิมเสน และเกลือ ช่วยดูดความร้อน
3. หม้อสำหรับนึ่งลูกประคบและจานรองลูกประคบ
4. เชือกสำหรับมัดผ้าห่อลูกประคบ

วิธีทำลูกประคบ

1. นำหัวไพล ขมิ้นชัน ขมิ้นอ้อย ข่า ตะไคร้ และมะกรูด ล้างทำความสะอาด นำมาหั่นหรือสับให้เป็นชิ้นตามขนาดที่ต้องการ ตำพอหยาบๆ
2. ใส่เกลือ การบูร และพิมเสน คลุกเคล้าให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน แต่อย่าให้แฉะเป็นน้ำ
3. แบ่งสมุนไพรที่คลุกเคล้าให้เข้ากันแล้วเป็นส่วนๆ เท่ากัน ใช้ผ้าฝ้ายหรือผ้าดิบห่อเป็นลูกประคบมัดด้วยเชือกให้แน่น
4. นำลูกประคบที่ได้ไปนึ่งประมาณ 15 - 20 นาที

วิธีการใช้ลูกประคบสมุนไพร

นำลูกประคบที่ได้ไปนึ่งประมาณ 15 - 20 นาที เมื่อลูกประคบร้อนได้ที่แล้ว ก่อนนำมาใช้ประคบควรมีการทดสอบความร้อนโดยแตะที่ท้องแขนหรือหลังมือก่อน และในช่วงแรกที่ลูกประคบยังร้อนอยู่ ต้องประคบด้วยความเร็ว ไม่วางลูกประคบไว้บนผิวหนังนานๆ เพียงแตะลูกประคบแล้วยกขึ้น แต่เมื่อลูกประคบคลายความร้อนลง สามารถวางลูกประคบได้นานขึ้นพร้อมกับกดคลึงจนกว่าลูกประคบคลายความร้อน แล้วจึงเปลี่ยนลูกประคบลูกใหม่มาใช้แทน และนำลูกประคบที่เย็นแล้วกลับไปนึ่งเพื่อนำมาใช้ต่อไป

ข้อควรระวังในการประคบสมุนไพร

- ไม่ควรใช้ลูกประคบที่ร้อนเกินไป โดยเฉพาะบริเวณผิวหนังที่เคยเป็นแผลมาก่อนหรือบริเวณที่มีกระดูกยื่น และต้องระมัดระวังเป็นพิเศษในผู้ป่วยโรคเบาหวาน อัมพาต ในเด็กและผู้สูงอายุ เพราะมักมีความรู้สึกในการรับรู้และตอบสนองช้า อาจทำให้ผิวหนังไหม้พองได้ง่าย
- ไม่ควรใช้การประคบสมุนไพรในกรณีที่มีอาการอักเสบบวมแดง ร้อน ในช่วง 24 - 48 ชม.แรก เพราะจะทำให้อักเสบบวมมากขึ้นและอาจมีเลือดออกมากตามมาได้
- หลังจากประคบสมุนไพรเสร็จใหม่ๆ ไม่ควรอาบน้ำทันที เพราะจะไปล้างตัวยาจากผิวหนัง และร่างกายยังไม่สามารถปรับตัวได้ทัน (ร้อนเป็นเย็นทันทีทันใด) อาจทำให้เกิดเป็นไข้ได้

การเก็บลูกประคบสมุนไพร

ลูกประคบสมุนไพรที่ใช้ครั้งหนึ่งแล้วสามารถเก็บไว้ได้นาน 3 - 5 วัน หลังจากใช้แล้วควรผึ่งลูกประคบให้แห้ง เก็บใส่ถุงหรือภาชนะปิดฝาให้แน่น เชื้อตู้เย็นจะเก็บได้นานขึ้น ให้สังเกตถ้าลูกประคบมีเชื้อราปรากฏให้เห็น และมีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว หรือสีเหลืองจางลง แสดงว่าตัวยาเสีย ไม่มีคุณภาพ ไม่ควรนำมาใช้อีกต่อไป เพราะจะใช้ไม่ได้ผล

วิดีโอสาริต

ท่านสามารถเข้าไปชมวิดีโอสาริตวิธีการทำลูกประคบได้ตาม Link ด้านล่างค่ะ

<https://www.youtube.com/watch?v=V0xiF83hyx0>

